

Ansicht Bearbeiten Löschen Revisionen

Startseite / Gesund leben / Psychologie / Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung

# Paartherapeut: Daran erkennen Sie Abhängigkeit in Ihrer Beziehung

Abhängigkeit in Beziehungen - was passiert, wenn die Liebe zur Last wird? In der ersten Alphabetfolge beleuchtet Ulrich Wilken dieses komplexe Thema. Der erfahrene Diplom-Psychologe und Mitbegründer der Beziehungs-App myndpaar bringt seine umfassende Expertise nun auch in die Artikelserie auf Vital.de ein.

Von **Jasmin Bannan-Döblitz**  
23.12.2024, 08:07 Uhr



Abhängigkeit in Beziehungen - was passiert, wenn Liebe zur Last wird?

Mit über 40 Jahren Erfahrung in der Paartherapie und als Gründer des Instituts für Systemische Studien hat Wilken tiefgehende Einblicke in die Dynamiken menschlicher Beziehungen gewonnen.

In seinen Artikeln nimmt Ulrich Wilken seine Leserinnen und Leser mit auf eine Reise durch den Beziehungsdschungel. Er verspricht, die verwickelten Dinge zwischen Menschen ein bisschen zu entwirren und uns ein paar Tricks an die Hand zu geben, wie wir unsere Beziehungen auf Vordermann bringen können.

## Was bedeutet Abhängigkeit in Beziehungen?

Es zählt zu den erfülltesten Dingen im Leben, sich an einen anderen Menschen emotional zu binden. **Liebe, Zuneigung und das Gefühl der Fürsorge** lassen eine Bindung mit der Zeit wachsen. Wann und warum aus der Zugehörigkeit eine emotionale Abhängigkeit entsteht, ist nicht immer leicht zu erkennen. Denn so verschieden Menschen auch sind, so unterschiedlich ist auch ihre Bindung zueinander. Ein Ungleichgewicht kann dann entstehen, wenn jemand sein ganzes Leben um die Partnerschaft herum konstruiert und ohne den anderen scheinbar nicht existieren kann. Wenn das persönliche Glück über das normale Maß hinaus mit der Zufriedenheit in der Beziehung verknüpft ist, können das Warnsignale sein, die auf eine emotionale Abhängigkeit hindeuten.

## Emotionale Abhängigkeit verstehen

Oft dominiert dann das Gefühl, dass nur der andere die emotionalen Bedürfnisse erfüllen kann. Oft kann dieser Zustand von **starker Verlustangst** begleitet sein, die bis zur **vollständigen Selbstaufgabe** führen kann. Dann ist die psychische Stabilität des Betroffenen gefährdet. Emotional abhängige Menschen neigen dazu, übermäßig zu klammern – was keiner Beziehung guttut.

Experten sehen Gemeinsamkeiten zwischen **emotionaler Abhängigkeit** und einer Substanzabhängigkeit, wie etwa einer Drogensucht. Eine ungesunde Partnerschaft also, die zu einem gefährlichen Gefälle in Liebesbeziehungen führen kann.

Das Gefühl der emotionalen Abhängigkeit führt bei anderen dazu, Glück und Zufriedenheit ausschließlich aus sich selbst heraus zu schöpfen und zu entwickeln. Der Glaube an die uneingeschränkte Autonomie führt jedoch dazu, dass man Schwierigkeiten entwickeln kann, generell Bindungen einzugehen, weil die Selbstbestimmtheit an erste Stelle gesetzt wird.

## Verbundenheit hält uns gesund

Wir alle sehnen uns nach Wertschätzung und Angenommensein; und möchten um unser Selbst willen geliebt werden. Wir alle brauchen die Bindung und Freundschaft zu anderen Menschen, um uns in unserem Leben sozial eingebettet zu fühlen. All das bringt uns zwangsläufig in eine gewisse Abhängigkeit zu anderen. Dieses Gefühl der Verbundenheit ist ein positives Gefühl. Das hält uns auch gesund.

## Glückliche Beziehungen sind lebensverlängernd

Umfassende Studien belegen heute, dass glückliche Beziehungen lebensverlängernd sind. Sie stärken das **Immunsystem** und können sogar vor einem Herzinfarkt schützen. In der bisher längsten Studie über ein **erfülltes Leben** (von Robert Waldinger und Marc Schulz: Harvard-Studie der Adult Development) resümieren die Autoren, dass soziale Beziehungen wie ein Schutzschild für Körper, Geist und Seele wirken.

In jeder Beziehung stecken aber auch potenzielle Ablehnung oder temporäre Distanzen. Doch gerade daran können wir und unsere Beziehung auch wachsen. Abhängigkeit wird dann zu einer wechselseitigen Bezogenheit, die zu jeder innigen Beziehung zwischen zwei Menschen völlig normal ist. Schwierig wird es dann, wenn man seine eigene Meinung von der anderer Menschen abhängig macht. Wenn man seine Fahne nach dem Wind hängt und sein Eigensein vernachlässigt. Hier ist häufig ein mangelhaft ausgebildeter Selbstwert die Ursache – permanente Unsicherheit über den Wertes der eigenen Meinung kann eine Folge sein. Für Partner und Partnerinnen scheinen diese Menschen schwer greifbar, ihr Eigensein ist nicht wahrnehmbar.

## myndpaar: Die App für stärkere Beziehungen und mehr Selbstvertrauen

**Myndpaar** ist eine innovative Beziehungs-App, die darauf abzielt, Paaren und Singles zu helfen, ihre zwischenmenschlichen Beziehungen zu stärken und zu verbessern. Entwickelt von Ulrich Wilken, einem erfahrenen Diplom-Psychologen mit über 40 Jahren Erfahrung in der systemischen Therapie, seiner Tochter Leonie, bietet die App eine Vielzahl von Funktionen und Modulen, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen basieren.

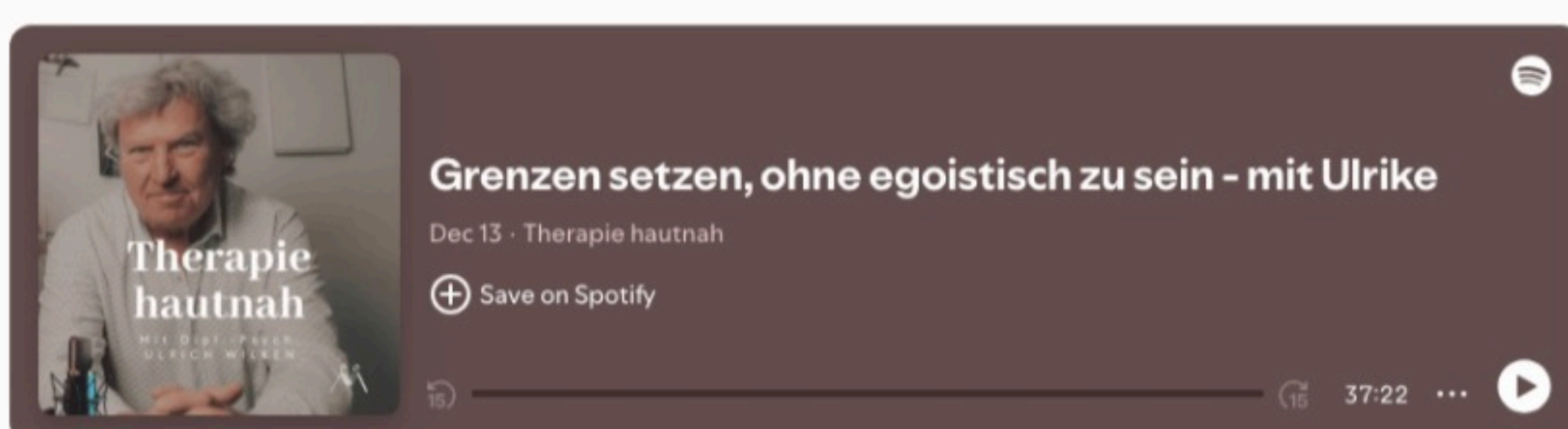
Die App ermöglicht Nutzern, durch gezielte Fragen und Übungen mehr über ihre Beziehungsdynamiken zu erfahren und alte Muster zu erkennen. Sie fördert das Selbstvertrauen und hilft dabei, Konflikte konstruktiv zu lösen. Über 80.000 Nutzer haben bereits von den Angeboten profitiert, indem sie weniger streiten und eine tiefere Verbindung zu ihren Partnern aufbauen konnten.

Myndpaar bietet flexible Therapiemodule, die sich an den Lebensrhythmus der Nutzer anpassen und jederzeit verfügbar sind. Die App ist sowohl für Paare als auch für Singles geeignet und richtet sich an alle, die an ihrer Beziehung arbeiten möchten – ohne die hohen Kosten traditioneller Therapiesitzungen.

## In ihren Instagram-Reels erklären Ulrich Wilken und seine Tochter Leonie Beziehungsdynamiken:



## Therapie hautnah: Ulrich Wilken beleuchtet Beziehungsfragen im neuen Podcast



ARTIKEL EMPFEHLEN

## MEHR ZUM THEMA

<b>EMOTIONEN</b>	<b>BEZIEHUNGEN</b>	<b>PERSÖNLICHKEIT</b>	<b>SELBSTLIEBE</b>
<b>Burnout: Ausgebrannt und erschöpft</b> Die Folgen für Gesundheit, Job und Privatleben	<b>113 als Notrufnummer: So unterscheidet sie sich von 110 und 112</b> Ein neuer Notruf für psychische Krisen	<b>Altersdepression: Lebensfreude neu entdecken</b> Altersdepression ist neben der Demenz die häufigste psychische Erkrankung im Alter.	<b>Persönlichkeitsveränderung bei Burnout: Wenn der Stress das Ich verändert</b> Von Engagement zu Erschöpfung
<b>Die Angst vor Löchern: Was hinter Trypophobia steckt</b> Von Lotuskapseln bis Bienenwaben	<b>Narzissten erkennen: Das sind die Alarmsignale</b> Narzissten sind Meister der Manipulation und des Gaslightings		

## Inhalte im Überblick

- GESUND LEBEN: Ist es gesund, täglich zu masturbieren? 1000 Kalorien am Tag Rezept Haferflocken-Pizza Tipps, um Energieräubern entgegenzuwirken
- FITNESS: Bauchmuskultraining mit Hanteln Schneller Muskelaufbau Schnell Kalorien verbrennen 100 Situps am Tag Ursachen für Übelkeit nach dem Sport
- MÄNNERGESUNDHEIT: Eichelkase entfernen Blutpenis vs. Fleischpenis Längere Erektionen: Die besten Hausmittel Penis riecht Samenstau
- FRAUENGESUNDHEIT: Periode auslösen Ausfluss vor der Periode Schmerzende Brustwarzen Schwanger trotz Periode Unterleibsschmerzen-Keine Periode
- NATÜRLICH HEILEN: Entzündungshemmende Kräuter natürliche Blutverdünner Konstitutionsmittel finden Hausmittel gegen Schleim im Hals Natürliche Alternativen zu Ibuprofen
- BEAUTY: Für was Kernseife gut ist Gelbe Fingernägel: Ursachen und Hausmittel Penaten Creme für den Intimbereich Shampoo selber machen
- TIERGESUNDHEIT: Bestes Katzenfutter Hund zittert nach Spaziergang Krankheitssymptome beim Hund Stille Läufigkeit erkennen

Folgen Sie uns



Aktuelles Heft Artikel Archiv Kontakt Impressum Datenschutz Mediadaten Onlinewerbung Datenschutzeinstellungen

### Webseiten der Mediengruppe KLAMBT & Partner

- Für Sie Grazia Idee für mich Jolie Mädchen Mein Schlaf OK! Magazin Petra Vital
- Die 2 Funkuhr Super TV TV Piccolino TV Genie TV 4x7 TV 4 Wochen
- Bike Boote Gute Fahrt Modellfahrzeug Surf Tour Yacht
- insenio Leben und erziehen Mama Reporter ovy United Kiosk Yoga Easy